

TEXT: IRENE STRATENWERTH; PROTOKOLLE: ELISABETH HUSSENDÖRFER
FOTOS: DIRK BRUNIECKI UND ACHIM MULTHAUP

62

Die Probleme mit der Nachtruhe sind höchst unterschiedlich: Christina Lange* etwa steht manchmal nachts auf und schlafwandelt. Eines Morgens erwachte sie auf dem Parkplatz vor ihrem Haus

* Name von der Redaktion geändert



VON DER QUAL DES WACH- SEINS

63

Manche Menschen können nicht einschlummern, wachen mitten in der Nacht auf, fühlen sich tagsüber müde: Ein Drittel der Deutschen leidet unter Schlafstörungen.

Doch mitunter lässt sich die Ursache überraschend einfach beheben. Sieben Betroffene erzählen, wie sie mit der Ruhelosigkeit umgehen

Beim Abendessen, beim Spielen, in der Badewanne: Schon als Kind bin ich in den unmöglichsten Situationen eingeschlafen. Die Glieder wurden schwer, die Augen ließen sich kaum noch öffnen, dagegen anzukämpfen war praktisch unmöglich. Als Jugendlicher bei Klassenfahrten einen draufmachen? Funktionierte nicht. Alles habe ich später, im Partyalter, versucht: Alkohol, Kaffee, Tabletten. Vergebens: Einmal schlief ich sogar in der Disco ein, auf einer wummernden Box.

Das ist bis heute so geblieben: Um 22 Uhr lässt meine Kraft schlagartig nach, und ich nicke weg. Auch in Gesellschaft, während des Besuchs eines Theaterstücks, zuweilen sogar mitten im Gespräch. Durch Aktivitäten wie Umhergehen kann ich die Müdigkeit vielleicht eine Stunde hinauszögern. Allerdings holt sich mein Körper zurück, was er braucht, und am Tag darauf muss ich dann bereits um 21 Uhr ins Bett. Mich auf ein anderes Programm zu trimmen ist also keine Option.

64

Oft habe ich mit Wehmut auf die Art von Leben geschaut, wie es die anderen führen. Vor allem in Beziehungen wurde mein Einschlafverhalten zum Problem: wenn eine Partnerin meinte, spätabends Gespräche führen zu müssen – und meine Müdigkeit für Desinteresse hielt.

Doch je älter ich werde, desto besser kann ich mich akzeptieren. Und bei dem bleiben, was mir schon meine Hausärztin früh geraten hat: Ich muss mich auf die Bedürfnisse meines Körpers einstellen. Denn eine behandelbare Störung scheint sich hinter meiner Müdigkeit nicht zu verbergen. Berufliche Abendtermine mache ich – nachdem ich zweimal während einer Beratung eingeschlafen bin – einfach nicht mehr ab.

Mittlerweile sehe ich sogar positive Seiten meiner Schwäche: Morgens bin ich zum Beispiel stets wunderbar ausgeschlafen und frisch. Und vermutlich werde ich nie unter einem Burnout-Syndrom leiden. Denn anders als bei anderen sendet mein Körper deutliche Signale. Einfach weitermachen, obwohl die Kapazitätsgrenze erreicht ist? In meinem Fall unmöglich.



»ZUWEILEN NICKE ICH MITTEN IM GESPRÄCH EIN«

UWE LINKE, 51, THERAPEUT IN MÜNCHEN, WIRD REGELMÄSSIG VON EINER LÄHMENDEN SCHLÄFRIGKEIT ÜBERFALLEN, GEGEN DIE ER WEHRLOS IST



Abends lange ausgehen, das ist für Uwe Linke unmöglich. Spätestens um 22 Uhr döst er ein. Inzwischen hat er sich mit dieser Lebens Einschränkung abgefunden

»ICH NEHME DIE WELT WIE DURCH EINEN SCHLEIER WAHR«

MICHAELA KLAFKI, 38, ZWEIFACHE MUTTER AUS ERLANGEN, HAT SEIT DER GEBURT IHRER KINDER KAUM EINE NACHT DURCHGESCHLAFEN

Seit ich Mutter bin, nehme ich die Welt wie durch einen Schleier wahr, fühle mich ständig übermüdet. Vieles geht bei mir langsamer. Doch manchmal geht es ganz schnell – zu schnell. Ich bin kein sehr geduldiger Mensch. Neige zur Überreaktion, wenn ich mit den Kräften am Ende bin. Wäre ich ausgeschlafen, wäre das sicher anders.

Ich habe das Gefühl, keinen tiefen Schlaf mehr zu erleben, seit Mathilda vor gut drei Jahren auf die Welt gekommen ist; maximal drei Stunden nächtliche ich am Stück, den Rest der Zeit liege ich wach oder wandele durch die Wohnung.

Die Nächte sind zur Tortur geworden. Denn ich schaffe es nicht, den Schlaf am Wochenende nachzuholen. Auch dann muss ich für die Kleinen präsent sein.

Es begann damit, dass Mathilda ein Schreikind war. Also legte ich sie zu mir ins Bett, gab ihr immer wieder die Brust. Oft habe ich mich dann tagsüber mehrmals mit Mathilda hingelegt, hier eine Stunde, da eine Stunde.

Ich weiß, dass andere Eltern ihre Kinder auf einen Schlaf-Wach-Rhythmus trimmen. Dass manche ihr Baby schreien lassen, damit es lernt, sich umzustellen. Ich bringe so etwas nicht fertig. Zwar ist Mathilda mit neun Monaten ins eigene Zimmer gekommen. Spätestens alle drei Stunden aber bin ich zu ihr rüber. Weil sie Hunger hatte. Oder ängstlich war.

Später, als Frieda, die Jüngere, geboren wurde, kam Eifersucht hinzu. Warum sollte sie allein sein, wenn der Rest der Familie zusammen im Ehebett lag? Oft hatte ich jetzt das Neugeborene an der Brust und Mathilda im Arm. Es gab eine Zeit, da konnte ich nur noch im Sitzen schlafen, so verspannt war ich.

Dass ich bei jedem Kind nach einem Jahr mit einer 80-Prozent-Stelle in den Beruf zurückgekehrt bin, macht die Situation nicht eben leichter. Manchmal kommt es mir bei der Arbeit so vor, als hätte ich vier Augen: die vorderen, sichtbaren, sind offen, die verdeckt dahinter liegenden geschlossen. Die Routine trägt mich. Und irgendwann, wenn die Kinder größer sind, werde ich hoffentlich wieder besser zur Ruhe kommen.



Michaela Klafki umsorgt ihre Tochter Frieda (im Bild) und deren Schwester Mathilda rund um die Uhr – auch wenn es sie den eigenen Schlaf kostet





Wenn Markus Monden vom Nachtdienst im Krankenhaus heimkommt, legt er sich für gut vier Stunden hin und zwingt sich dann, bis zum Abend aktiv zu sein



»ES GAB PHASEN, IN DENEN ICH ÜBERHAUPT NICHT SCHLIEF«

MARKUS MONDEN, 30, HAMBURGER KRANKENPFLEGER IN DER NOTAUFNAHME, HAT DIE SCHICHTARBEIT ZERMÜRBT – BIS ER EINE LÖSUNG FAND

Oft habe ich früher selber darüber gestaunt, wie wenig Schlaf ich brauchte, mehr als drei bis fünf Stunden kamen bei meinem Schichtdienst zumeist nicht zusammen. Der Körper holt sich schon, was er braucht – das war meine Überzeugung.

Ich arbeite in der Notaufnahme eines Krankenhauses, zehn Nachtdienste pro Monat. Anfangs wird man von der hohen Motivation des Teams getragen, das nachts in niedriger Besetzung entsprechend funktionieren muss.

Doch nach einigen Monaten begannen die Probleme. Wenn ich mich nach dem Spätdienst hinlegte und dann wieder wach wurde und es schon früh am Nachmittag war, dachte ich: Jetzt ist der Tag ja ohnehin schon halb rum, aufstehen lohnt also gar nicht mehr. Vor allem im Winter konnte es dann passieren, dass ich einfach im Bett blieb, Pizza bestellte, Computer spielte. Zumal mich als Single niemand daran hinderte. Die Folge: Ich wurde gar nicht wirklich wach und am Abend dann auch nicht richtig müde.

Ein seltsamer Zustand dauernden Dösens überkam mich. Dann wieder gab es Phasen, in denen ich überhaupt nicht schlafen konnte – einmal 32 Stunden am Stück. Hilflos und ausgeliefert fühlte ich mich. Und immer antriebsloser.

Vor drei Jahren sagte ich mir: Das geht so nicht weiter. Ich begann mich genau zu beobachten. Das hatte man uns schon während der Ausbildung empfohlen – auszuprobieren, was für einen selber die beste Strategie ist. Und so fragte ich mich: Welche Schlafphasen sind am erholsamsten? Soll ich nach einem Nachtdienst bis zum nächsten Abend durchhalten oder mir zumindest ein kurzes Nickerchen gönnen?

Besser geht es mir, seit ich gestaffelt schlafe: Gleich nach dem Heimkommen lege ich mich bis zu vier Stunden hin und bleibe dann am Abend so lange wie möglich wach. Die Zeit dazwischen versuche ich mit Aktivität zu füllen. Obwohl mir oft nicht danach ist, treffe ich Freunde. Fahre Rad. Oft muss ich mich richtiggehend dazu zwingen.

Aber das ist allemal besser, als sich jeden Tag völlig kaputt zu fühlen.

»ICH HATTE NACHTS REGELMÄSSIG PANIKATTACKEN«

SABINE SCHMELMER, 56, WEBDESIGNERIN AUS OBERNBURG, RAUBTEN DIE VERÄNDERUNGEN DER WECHSELJAHRE DIE NACHTRUHE

Begonnen hat es mit heftigen Schweißausbrüchen. Dann kam eine bis dahin nicht gekannte innere Unruhe dazu – und dass ich plötzlich mehrfach nachts zur Toilette musste. Zurück in den Laken, fing das Grübeln an: Was war los mit mir? Sicher, ich wusste, dass der Körper sich mit Ende 40 verändert. Man tut das aber eher ab, auch vor seinem Partner.

Irgendwann hatte ich nachts häufig Panikattacken, mein Herz raste, ich bekam kaum noch Luft. Der Gedanke daran und das Grübeln und das Schwitzen führten zu abendlichen Vermeidungsstrategien. Ich schaute mir sehr spät noch Filme an oder zum wiederholten Mal die Nachrichten. Widerwillig, fast ängstlich ging ich die Treppe zum Schlafzimmer hoch.

Eine Heilpraktikerin war schließlich die Erste, vor der ich dieses Wort ausgesprochen habe: Wechseljahre. Im Rückblick kann ich gar nicht sagen, was mehr geholfen hat: die pflanzlichen Mittel oder der intensive Austausch. Zwei Kinder hatte ich großgezogen, wieso sollte ich jetzt noch den Hormonpegel einer Dreißigjährigen haben – und nicht der Natur vertrauen, die zeigte, dass es an der Zeit war, mit einer Lebensphase abzuschließen, den Neubeginn zu wagen?

Auch der Sport war und ist eine Stütze. Fitness-Studio, walken, radeln: Ich bin heute besser in Form als vor 15 Jahren. Das Schwitzen hat sich mit der Zeit gelegt – aber dass ich weiterhin immer mal wieder schlecht einschlafe, könnte ich als Problem empfinden. Stattdessen sage ich mir: Menschen brauchen im Alter ja auch weniger Schlaf, und eine Therapie dagegen gibt es ohnehin nicht.

Ich versuche, es positiv zu sehen. Wenn ich walke oder Rad fahre, begegne ich Frauen in meinem Alter, die eine ähnliche Einstellung gefunden haben. Fast wie ein Mitglied einer eingeschworenen Gemeinschaft fühlt man sich.

Heute kann ich feststellen: Ich bin beweglich geblieben, im Kopf wie im Körper. Auch, weil ich manches nicht mehr so wichtig nehme.

Vor allem nicht den Schlaf.



Mit den Wechseljahren kamen bei Sabine Schmelmer die Schlafprobleme. Pflanzliche Mittel und der Austausch mit anderen Betroffenen verschafften ihr Linderung



»MEINE GEDANKEN DREHTEN SICH VIEL ZU SEHR UMS SCHLAFEN«

HELENE SCHWARZ, 60, ERZIEHERIN AUS LIMBURGERHOF, STEIGERTE SICH ZUNEHMEND IN IHRE SCHLAFPROBLEME HINEIN. ERST EINE THERAPIE HALB

Nach einer Operation vor 15 Jahren konnte ich die folgenden zehn Nächte im Krankenhaus kaum schlafen. Daheim, mit den gewohnten Abläufen und an der Seite meines Mannes, würde ich sicher wieder leichter zur Ruhe finden, dachte ich.

Heute weiß ich, dass diese Vorstellung schon Teil des Problems war und ich mich in etwas hineingesteigert hatte: Meine Gedanken drehten sich nach den Schlafproblemen im Krankenhaus fortan viel zu sehr ums Einschlummern. So ging ich an den ersten Abenden zu Hause extra früh zu Bett – mit dem Ergebnis, dass ich mich nicht müde fühlte und stundenlang wach lag.

Auch spät ins Bett zu gehen erwies sich als problematisch: Oft kam ich dann

an einen Punkt, an dem ich völlig überdreht war und mich nur noch mehr unter Druck setzte.

Der Hausarzt konnte nichts Organisches finden. Eine neurologische Untersuchung blieb ohne Befund.

Ich habe mich dann in eine auf Schlafstörungen spezialisierte Klinik einweisen lassen und dort viel Grundsätzliches über die Nachtruhe gelernt. Beispielsweise, dass man dem Schlaf gegenüber eine gewisse Gleichgültigkeit entwickeln kann, ohne dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden aus dem Blick zu verlieren.

Die wohl hilfreichste Sofortmaßnahme in der Klinik lautete: Schlafreduktion. Ich durfte nur von zwei Uhr nachts bis sechs Uhr morgens im Bett liegen – län-

ger nicht. Der Körper sollte keine Chance haben, außerhalb dieser vier Stunden zur Ruhe zu kommen.

Tatsächlich vermochte ich auf diese Weise zum ersten Mal seit fast drei Jahren mehrere Nächte durchzuschlafen. Nach zwei Wochen durfte ich dann bereits um Mitternacht ins Bett, an den letzten Tagen in der Klinik um 23 Uhr. Das ist nun seit vielen Jahren mein Rhythmus: Von 23 bis sechs Uhr geht meine Nacht.

Das gilt auch für den Sonntag. Zu groß ist die Angst, wieder aus dem Tritt zu geraten. Und falls es doch mal wieder nächtliche Probleme gibt, habe ich inzwischen gelernt: Für einen guten Schlaf ist nicht die Quantität entscheidend, sondern die Qualität – das ist die wichtigste Erkenntnis.



Nach einer Operation fiel Helene Schwarz das Einschlafen auf einmal schwer. In einer speziellen Klinik lernte sie, zu einem normalen Rhythmus zurückzufinden

»ICH HATTE PRO NACHT 300 ATEMAUSSETZER«

WALTER MÖLLER, 72, RENTNER AUS ESSLINGEN, LEIDET IM SCHLAF UNTER LUFTNOT. EIN BEATMUNGSGERÄT VERSORGT IHN MIT SAUERSTOFF

Vor 16 Jahren habe ich drei Nächte in einem Schlaflabor verbracht. Das Arztgespräch am Morgen nach der ersten Nacht war ein Schock: 300 Atemaussetzer hatte ich gehabt, einer davon hatte eine ganze Minute lang ange Dauert.

Die Diagnose hieß: Schlafapnoe – also Atemaussetzer, die von einer Erschlaffung der Rachenmuskulatur her rühren. Mein Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sei deutlich erhöht, meinten die Mediziner.

Auf das Problem war ich nur deshalb aufmerksam geworden, weil ich eines Tages mit meinem Bruder Urlaub gemacht hatte. Wir übernachteten gemeinsam in Hotelzimmern. So hatte er miterlebt, dass ich nachts regelmäßig hektisch nach

Luft schnappte. Meiner Frau war dies nie aufgefallen.

Der nächste Schock kam, als mir in der Klinik gezeigt wurde, was gegen die Schlafapnoe hilft: eine monströse Maske, die beinahe das gesamte Gesicht bedeckt. Durch einen Schlauch, der von einem Gerät in Größe eines Kofferradios wegführt, gelangt Luft in die Nase. Das Gerät macht Geräusche wie ein Blasebalg. Die Luft baut im Rachen Druck auf, welcher die Muskulatur dazu anregt, sich anzuspannen.

Ich war den Tränen nahe. Zum einen ist es anfangs fast unmöglich, mit dieser Maske einzuschlafen. Viele Apnoe-Patienten, die ich kenne, bekommen Panik, wenn sie die Maske aufsetzen, manche sträuben sich gegen die Methode. Aber

da war noch etwas anderes: Wie würde sich das Prozedere auf unser Eheleben auswirken? Die Apnoe sei nicht heilbar, die Maske müsse jede Nacht getragen werden, sagten die Ärzte.

Meine Frau hat glücklicherweise toll reagiert. Nach einem kurzen, leisen „Oje“ meinte sie sofort: „Das packen wir.“ Aus der Selbsthilfegruppe weiß ich, dass Partner von Apnoe-Patienten oft aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausziehen.

Meine Frau aber stört sich weder an den Geräuschen noch an meinem Anblick. Nach 16 Jahren ist die Maske längst ein Teil von mir geworden. Ich setze sie auf, schalte das Gerät ein – und schlafe auch schon. Früher war ich morgens oft müde und wusste nicht, warum.

Jetzt fühle ich mich erholt.



Im Urlaub bemerkte sein Bruder, dass Walter Möller im Schlaf nach Luft schnappte. Die Diagnose war dann ein Schock: Möllers Atem setzte nachts aus, zur Therapie sollte er eine Maske tragen

»ICH BEKAM REGELRECHT ANGST VOR DEM ZUBETTGEHEN«

CHRISTINA LANGE*, 27, KRIMINOLOGIN AUS AUGSBURG, SCHLAFWANDELT
SEIT IHRER KINDHEIT – VOR ALLEM UNTER STRESS

Es gab Zeiten, da hatte ich richtig Angst vor dem Einschlafen. Was würde diesmal geschehen? Mit 17 war ich fast jede Nacht schlafwandelnd unterwegs. Oft war morgens die Wohnungstür abgeschlossen und der Schlüssel versteckt – obwohl ich allein lebte. Einmal habe ich während meiner nächtlichen Streifzüge mein Bett abgebaut und die Schränke ausgeräumt. Beim Aufwachen fand ich mich auf einem Berg zerwühlter Klamotten wieder.

Schon als Kind bin ich nachts an den Kühlschrank gegangen, habe Wäsche zusammengelegt oder die Couchkissen umgeschichtet – ohne dass ich mich am nächsten Morgen an irgendetwas erinnern konnte. Das geht vorbei, meinte die

Kinderärztin, spätestens mit der Pubertät. Aber als ich dann mit 17 von zu Hause auszog, in den eigenen vier Wänden lebte, wurde alles nur noch schlimmer. Eines Tages wurde ich im Pyjama und mit nackten Füßen auf Asphaltboden wach – ich stand auf einem Parkplatz vor dem Haus! Jetzt ist Schluss, sagte ich mir.

Geholfen hat mir eine Psychotherapie, bei der herauskam, dass die tiefer liegende Ursache psychischer Stress war. Als ich vier Jahre alt war, haben sich meine Eltern getrennt. Lange Zeit stand ich wie ein Spielball zwischen meinem Vater und meiner Mutter, immer wollte ich es beiden Seiten recht machen. Ich bin ein sehr empathischer Mensch, nehme mir vieles zu Herzen.

Allein die Tatsache, dass ich diese Zusammenhänge nun besser durchschaute, führte schon dazu, dass das Schlafwandeln abnahm.

Insgesamt war ich zwei Jahre lang in einer Therapie, bei der es letztlich vor allem darum ging, ein dickeres Fell gegenüber psychischem Druck zu entwickeln. Beispielsweise gegen den ganz natürlichen Stress, den man während des Studiums an der Universität hin und wieder erlebt.

Das war der Schlüssel! Heute kommt es nur noch höchst selten vor, dass ich schlafwandle. Gewisse Vorsichtsmaßnahmen treffe ich dennoch. So würde ich nie in einem Hochhaus übernachten, wenn nicht jemand neben mir läge.

* Name und Ort von der Redaktion geändert



Christina Lange* räumte im Schlaf ihre Schränke aus, legte Wäsche zusammen oder verließ die Wohnung. Dank einer Psychotherapie konnte sie die nächtlichen Episoden reduzieren